



平成30年9月分献立表



志木市立保育園

日付	曜	献立名				主な食品群			
		1・2歳おやつ	主食	全園児・昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの赤群	力や体温となるもの黄群	体の調子をよくするもの緑群	
1	15	土	バナナ ジャム	ジャム	スティックチーズ 麦茶	牛乳 リンゴ	ふた肉,みそ,チーズ	うどん,油,砂糖,片栗粉,食パン	バナナ,たまねぎ,しょうが,きゅうり
3		月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き かつおとわかめのわかめあえ すまし汁	牛乳 りんご ほろほろ焼き(塩)	ヨーグルト,塩鮭,かつお節,なると,牛乳	胚芽米	もやし,オクラ,わかめ,えのきたけ,ねぎ
4	18	火	牛乳 お子様せんべい	ケチャップ ライス	ポイルウィンナー 胡瓜のみ漬け 豆腐のスープ	梨 りんご	牛乳,ツナ缶詰,ウィンナー,豆腐	胚芽米,油	たまねぎ,にんじん,ピーマン,きゅうり,わかめ,なし
5	19	水	リンゴ 果汁	胚芽米	厚揚げと豚肉カレー 梨と人参のサラダ 麦茶	きになる野菜 (白ぶどう) シベキ 星たべよ	ふた肉,生揚げ,スミミ	胚芽米,じゃがいも,油	りんご果汁,たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,なし,レタス,きゅうり
6	20	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	さんまの蒲焼風 (1・2歳児:加い) わかめとわかめ酢あえ みそ汁	フルーツポンチ	牛乳,さんま(1・2歳児:加い),みそ,削り節	胚芽米,片栗粉,油,砂糖	きゅうり,みかん缶詰,たまねぎ,なす,なし,すいか
7	21	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	南瓜のそぼろ煮 小松菜の海苔あえ にらたまスープ	牛乳 いちご	とり肉,卵,牛乳	胚芽米,砂糖,片栗粉,食パン	かぼちゃ,こまつな,もやし,にんじん,のり,にら,えのきたけ
8	22	土	バナナ	肉うどん	スティックチーズ 麦茶	おなかむすび 麦茶	ふた肉,なると,削り節,チーズ	うどん,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ
10		月	ヨーグルト	胚芽米	鮭の塩焼き かつおとわかめのわかめあえ すまし汁	牛乳 りんご ほろほろ焼き(塩)	ヨーグルト,塩鮭,かつお節,なると,牛乳	胚芽米	もやし,オクラ,わかめ,えのきたけ,ねぎ
11	25	火	牛乳 お子様せんべい	ロールパン	タンドリーチキン トマトサラダ オクラスープ	11日: お誕生会メニュー 25日:牛乳 りんご	牛乳,とり肉,ヨーグルト,スキムミルク	ロールパン,油,砂糖,さつまいも,バター,11日:餃子の皮	トマト,たまねぎ,オクラ,えのきたけ,りんご,干しぶどう
12	26	水	リンゴ 果汁	麻婆なす丼	スティック胡瓜 すまし汁	麦茶 マカロニきなこ	ふた肉,みそ,豆腐,削り節,きな粉	胚芽米,砂糖,片栗粉,油,マカロニ	りんご果汁,なす,にんじん,しいたけ,たまねぎ,ねぎ,しょうが,にんにく,きゅうり,わかめ
13	27	木	牛乳 たべっこ BABY	胚芽米	五目煮豆 わかめわかめあえ みそ汁	グレープ フルーツゼリー	牛乳,だいす,とり肉,さつまいも,削り節,油揚げ,みそ	胚芽米,こんにゃく,油,砂糖	ごぼう,たけのこ,しいたけ,にんじん,ほうれんそう,もやし,キャベツ,ねぎ,みかん缶詰
14	28	金	ぶどう ゼリー	胚芽米	はんぺんチーズ サンドフライ わかめサラダ かみなり汁	巨峰 磯の青のり餅	はんぺん,チーズ,豆腐,削り節	胚芽米,小麦粉,パン粉,油,砂糖	わかめ,トマト,レタス,にんじん,だいこん,ごぼう,ぶどう
	29	土	バナナ	ツナ スパゲティ	トマト 麦茶	牛乳 ブルーベリー	ツナ缶詰,牛乳	スパゲティ,油,食パン	バナナ,にんじん,たまねぎ,ほうれんそう,マッシュルーム,トマト,ブルーベリー

◇都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

☆☆お誕生会メニュー☆☆
ひまわりパイ・牛乳



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	455	480
たんぱく質 (g)	18	18.4

1日の食塩量目標量は、1・2歳児は3.25g未満、3歳児以上は4.25g未満

おいしく減塩! 「減らソルト」プロジェクト事業☆保育園減塩メニュー栄養量

1・2歳児			3歳児以上		
エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)
237	8	1.1	346	11.7	1.4